

作成者：梅津龍

みなさんこんにちは。

10月24日、25日に福島大学で男子バレーボール部の秋季リーグ戦が開催され、男子バレーボール部サポートグループも大会に帯同し、選手に補食提供活動を行いました。その時の活動を紹介します。

補食づくり 学校に集合し、補食を作ってから大会会場に出発します。



補食提供 試合前と試合後にそれぞれ補食を提供しています。



買い出し



今回の提供物

< 試合前 > エネルギー補給

・ゼリードリンク¹⁾

エネルギー 117kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.2g 炭水化物 32.9g

< 試合後 > たんぱく質・糖質補給

・チョコレートミルク²⁾

エネルギー 225kcal たんぱく質 12.8g 脂質 2.1g 炭水化物 39.4g

・豆腐白玉団子

エネルギー 155kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.2g 炭水化物 26.1g

参考文献

1) Evaluation of Exercise Performance with the Intake of Highly Branched Cyclic Dextrin in Athletes

2) 『Chocolate Milk as a Post-Exercise Recovery Aid』, Jason R. Karp et al,

International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 2006, 16, 78-91

『Comparisons of Post-Exercise Chocolate Milk and a Commercial Recovery Beverage Following Cycling Training on Recovery and Performance』, Kelly L. Pritchett et al., journal of Exercise Physiology, Volume 14 Number 6 December 2011